

Werkzeuge musiktherapeutischer Selbstreflexion

Kunsttherapie Symposium OdA Artecurea 3.11.2017, Bern

Ursula Wehrli Rothe Klinische Musiktherapeutin MAS ZFH

Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR

Präsidentin Schweizerischer Fachverband für Musiktherapie SFMT/ASMT



Was ist Selbstreflexion?

„Heute besuche ich mich mal selber!
Mal schaun, ob ich zuhause bin!“ Karl
Valentin (+ 1948)



Selbstreflexion ist die Fähigkeit zur:

- Selbstbeobachtung
- Reflexion darüber

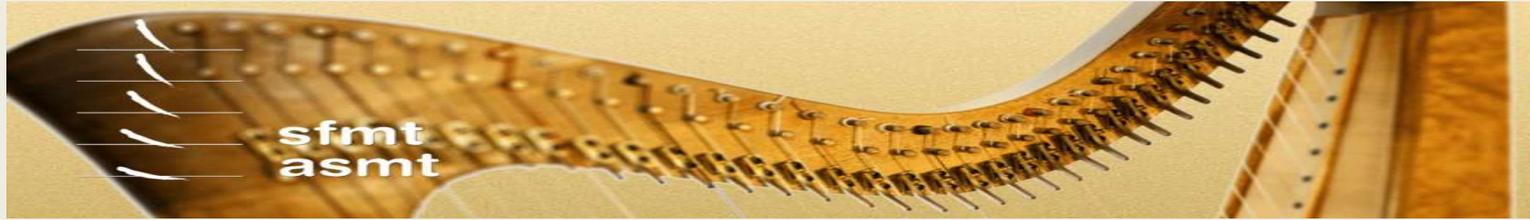




Wozu braucht es Selbstreflexion in der (Musik)therapie?

- Therapie ist Beziehung
- Vermeidung von Kollusion
- Hilft komplexe Problemsituationen zu verstehen
- Bietet Ansatz zur Veränderung

Selbstreflexion ist zusammen mit Fachwissen und musikalischer Kompetenz wichtigstes Therapiewerkzeug in der Musiktherapie



Wo wird Selbstreflexion einer Musiktherapeutin geschult?

Ausbildung (Klinischen Musiktherapeutin MAS):

- 70h Lehrmusiktherapie Einzel-Selbsterfahrung
- 130h Lehrmusiktherapie Gruppen-Selbsterfahrung
- 200h Supervision

Als berufstätige Musiktherapeutin:

- Regelmäßige Supervision
- Kollegiale Intervision
- In der Therapie mit Klienten/PatientInnen
- Eigenen musikal. Tätigkeit



Musiktherapeutischen Selbstreflexion wird möglich durch:

- Improvisations-/Musik-Kompetenz
- Selbstbeobachtung
- Selbst-Reflexion
- Fachwissen



Improvisations-/ Musik-Kompetenz

Improvisation ist Beziehungsgeschehen im Moment

- Wie spiele ich?
- Wie ist unser Zusammenspiel?
- Welche Emotionen löst das Spiel der Patientin bei mir aus?



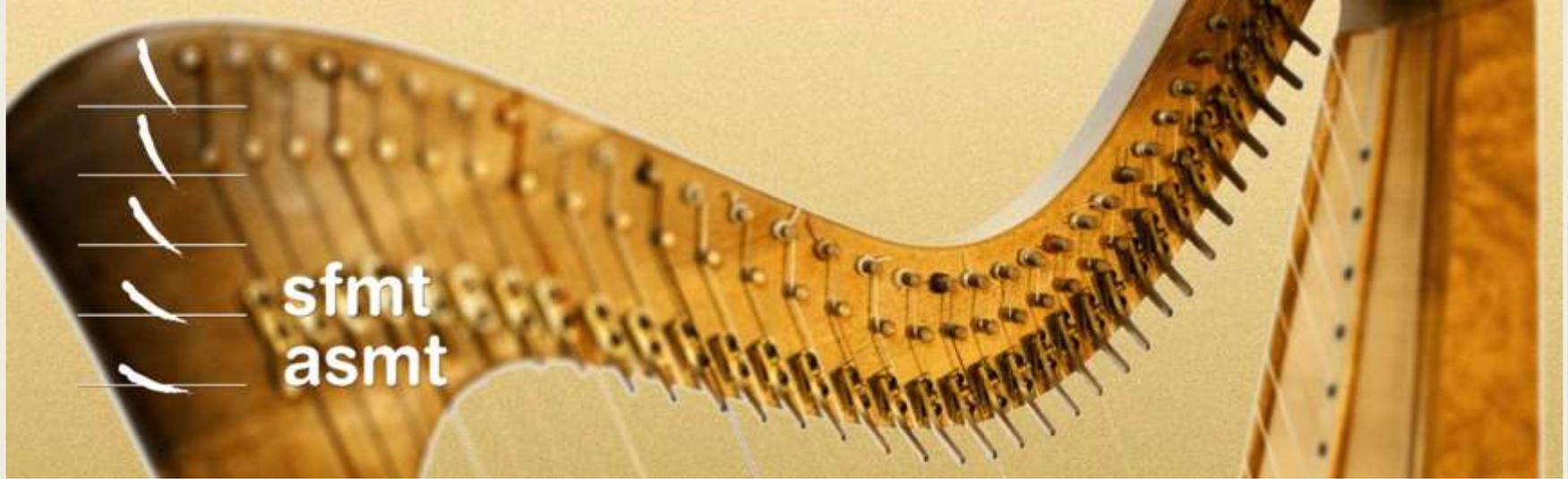
2 Praxisbeispiele aus Psychiatrie und Heilpädagogik

Selbstreflexion bei Gefühlen von Unlust, Ärger, Abwehr

Therapiesequenz aus der Psychiatrie: Gruppentherapie mit Jugendlichen

Frau B





Frau B

- 24 jährig
- Köchin
- Religiös
- suizidgefährdet
- Diagnose Schizophrenie
- Mehre stationäre Aufenthalte
- spielt Klavier: wird für Musiktherapie angemeldet



Selbstbeobachtung

- Ich spiele nur sehr verhalten
- Kaum Zusammenspiel mit Fr B
- ärgert, macht unzufrieden, ist demotivierend.
- Fr B's Musik fasziniert



Selbstreflexion:

- Viel Raum einnehmen
- Improvisationskonzept wird boykottiert
- Allen gerecht werden
- Musik hat etwas Magisches



Fachwissen:

- Diagnose Schizophrenie
- Humanistisch ressourcenorientierter Therapieansatz
- Aktiver Einbezug von herausfordernden GruppenteilnehmerInnen
- Offenes Angebot, Verantwortung für die Musik der Gruppe übergeben



Fazit aus Selbstreflexion und Fachwissen:

- Ich muss Fr B' Verhalten nicht persönlich nehmen
- Fr. B braucht musikal. Form (Diagnose)
- Ich muss Fr B nicht eines Bessern belehren und ihr meine Vorstellung von Impro aufzwingen.
- Die Magische Kraft der Musik: Gegenübertragung ? positiv?

Bilder-Vertonung: Licht und Schatten gehören zum Leben “





Schlussreflexion

Zulassen/ Bewusstmachen der unguuten Gefühle **und** ordnen:

- Anteile der eigenen Geschichte
- Diagnosespezifische Anteile
- Gegenübertragungsanteile

Ermöglicht:

- Loslassen der Erwartungen
- Empathie
- Vertrauen in Intuition
- Zugang zu meinen Interventionstechniken
- Selbstfürsorge

Selbstreflexion bei fehlender verbaler Kommunikation

Einzeltherapie mit Fr H (Heilpädagogik)





Selbstbeobachtung

- Spiellust versus Vorsicht/ Zurückhaltung
- Kaum Zusammenspiel mit Fr. H
- Heftige Emotionen:
 - Frustration, Ärger, Wut
 - Ungeduld
 - Hilflosigkeit
 - Ermüdung.



Selbstreflexion:

- Kontakt-Abbruch
- Keine verbale Klärung
- Heftige Gefühle/ heftiges Spiel
- Ungeduld
- Persönliche Grenzen
- Spiellust /Selbstfürsorge (Schwere Stimmung)



Fachwissen:

- Kontaktabbruch: Kommunikationsbehinderung
- Beziehungsaufbau braucht Zeit
- Heftigkeit in Musik/ Aktivität, heftige Gefühle
- Nähe-Distanz Regulierung
- Wichtige Selbstfürsorge in schwierigen Therapien



Fazit aus Selbstreflexion und Fachwissen:

- Beziehungsabbrüche nicht persönlich nehmen!
- Grenzen respektieren: hohe Achtsamkeit!
- Beziehung musical./ spielerisch immer wieder anbieten
- Zeit geben und Geduld haben
- Spielraum Raum anbieten für Emotions- und Lebendigkeitserfahrungen **für beide**

Einzeltherapie mit Fr H





Einzeltherapie mit Fr H: Schlussreflexion

Zulassen/ Bewusstmachen der schwierigen Gefühle und ordnen:

- Anteile der eigenen Geschichte
- Diagnosespezifische Anteile
- Gegenübertragungsanteile

Ermöglicht:

- Loslassen der Erwartungen
- Geduld
- Spielraum anbieten für ein lebendiges Beziehungsgeschehen
- Selbstfürsorge



Schlussfolgerung

- Bei Stagnation der Therapie: Selbstreflexion in Kombination mit Fachwissen
- Selbstreflexion in der Musiktherapie wird verstärkt durch die musikalische Beziehungsebene (Improvisation)